

COLLECTION
BIEN-ÊTRE
DU SPORTIF

Perte de poids chez le sportif

(sports à catégorie de poids)



énergie

poids

masse musculaire

niveau de performance

énergie poids masse musculaire niveau de performance



Une perte de poids chez le sportif consiste à **perdre de la masse grasse** tout en **conservant la masse musculaire** et en **maintenant le niveau de performance**.

Cette perte de masse grasse ne doit pas avoir pour seul objectif d'être au poids le jour de la compétition. Elle est surtout nécessaire pour **optimiser les entraînements**.

Un pourcentage de masse grasse optimal a un impact sur :

- les **techniques**
- les **paramètres mécaniques de la gestuelle**
- **l'amélioration des facultés d'accélération**
- une **meilleure vivacité**.

Cette perte de masse grasse sera lente : comptez perdre environ 2kg/mois maximum.

Avoir un **pourcentage de masse grasse optimal** et une **bonne gestion des stocks d'énergie** sont les paramètres incontournables de la préparation de l'athlète à la très haute performance.

Pour optimiser ses entraînements, il faut non seulement s'entraîner à un pourcentage de masse grasse optimal mais aussi avoir le bon substrat énergétique.



Comment interpréter le comportement alimentaire du sportif ?

Trois outils sont indispensables à cette interprétation :

La pesée : indispensable mais insuffisante !

Le poids sur la balance ne renseigne pas sur les pourcentages de masse grasse, masse maigre et eau. Une pesée à jeun une fois par semaine en milieu de semaine suffit. Se peser ne doit pas devenir une obsession et engendrer des changements radicaux du comportement alimentaire.

L'évaluation de la masse grasse : Plus que l'évaluation c'est l'évolution du pourcentage qui est importante !

La méthode des 4 plis cutanés (méthode la plus reproductible et la moins coûteuse) est la plus adaptée, lorsqu'elle est effectuée par une même personne, pour évaluer le pourcentage de masse grasse. Mais il faut tenir compte de l'évolution de cette valeur et non du chiffre en lui-même.

D'autres méthodes existent (absorptiométrie et IRM) mais elles sont peu utilisables pour le suivi (coût). Une autre méthode à base d'ultrason est en cours de validation.

Repères : un pourcentage de masse grasse est optimal lorsqu'il se situe entre 8 et 10% pour l'homme, et entre 18 et 20% pour la femme (méthode des 4 plis cutanés).

Vigilance ! La balance à "impédance-mètre" n'est absolument pas fiable pour estimer le pourcentage de masse grasse corporelle.

L'entretien : essentiel !

Il permet d'évaluer, à travers l'étude du comportement alimentaire : le nombre de calories consommées par jour, le pourcentage de matières grasses dans l'alimentation (norme : 25 et 30%), le grammage de protéines (norme : 1,2 à 2g/kg/j), l'hydratation, etc...

Ces données serviront de base pour l'amélioration de l'alimentation dans le cadre d'une perte de poids et pour la gestion des stocks d'énergie.

Dois-je augmenter mon activité physique pour perdre du poids ?

Une perte de poids repose sur un décalage entre les apports et les dépenses.

L'idéal est d'augmenter ses dépenses et de diminuer ses apports.

En effet, d'après une étude "comparing diet and exercise as weight reduction tools" datée de 1976, une diminution faible des apports associée à une augmentation des dépenses dans les mêmes proportions, serait la méthode la plus efficace pour une perte de poids tout en conservant sa masse musculaire.

Pour le sportif s'entraînant 3 fois/semaine → il faut donc continuer régulièrement le sport voire l'augmenter progressivement et améliorer son alimentation.

Pour le sportif de haut niveau → la perte de poids sera basée sur une amélioration des apports d'un point de vue qualitatif et quantitatif. La charge d'entraînement étant codifiée, augmenter les dépenses dénaturerait l'entraînement.

Comment améliorer la prise alimentaire dans le but d'une perte de poids ?

Il faut réduire de 500 Kcal votre apport de base, ce qui veut dire en pratique :

- Améliorer la **qualité** des apports
- Consommer des **quantités adaptées** aux caractéristiques personnelles, à l'intensité, la durée des entraînements...



Comment jouer sur la quantité de mes apports ?

Il est essentiel de consacrer plus de 35 minutes à l'ingestion des repas car le signal de satiété est seulement opérant au-delà de 20 minutes. Penser à bien mastiquer.

Consommer au minimum par jour :

- **3 portions de fruits frais** → équivalence : 300g de pastèque = 1 barquette de 250 g de fraises = 1 orange = 2 petites pêches = 4-5 abricots = 4 clémentines = 2 kiwis moyens = 1/2 melon normal = 20 cerises = 1 pomme = 1 poire = 1 kaki = 15 grains de raisins = 10 à 12 litchis = 1 banane moyenne...

Il est judicieux de ne pas uniquement manger les fruits les plus riches en sucres : raisin, cerises et banane.

- **3 laitages demi-écrémés** → 1 yaourt nature, 100g de fromage blanc, 1 bol de lait demi-écrémé, 2 petits suisses.

- **140g en moyenne de viande ou poisson (< 6% de MG)** → sources de protéines, fer, vitamines du groupe B. La taille de la portion est à définir en fonction du poids de corps de l'athlète et de la sollicitation musculaire pour compléter au minimum les 1,2g de protéines par kg/jour.

- **Légumes cuits à volonté** (au moins 2 portions) et au moins une **crudité assaisonnée**.



- **3 portions de féculents** →

riz, pomme de terre, pâtes, quinoa, blé, semoule de blé, pain...

La taille des portions est à moduler en fonction de la dépense énergétique : présence ou non d'entraînement, intensité et durée.

Remarques : Au déjeuner, avec entraînement l'après-midi → 2/3 de légumes et 1/3 de féculents.

Au déjeuner sans entraînement l'après-midi et au dîner → 3/4 de légumes et 1/4 de féculents.

Toujours plus de légumes que de féculents !

- **Boire de l'eau** en quantité tout au long de la journée ainsi que pendant les entraînements et pendant les repas.

• **2 cuillères à soupe d'huile de colza** sont à ajouter dans les préparations pour couvrir les besoins en acide gras essentiels.

Comment améliorer la qualité de mes apports ?

Limiter la consommation des aliments plaisirs à risque → pizzas, sodas, barres chocolatées, sandwich, quiches, charcuteries, entremets, pâtisseries mais aussi jus de fruits, fromages, beurre, crème fraîche...

Planifier pour la semaine quelques écarts permet d'entretenir sa bonne humeur et diminue l'envie déraisonnable de consommer ces aliments.

Il est donc préférable de vivre pleinement un écart par semaine que de répéter chaque jour des erreurs alimentaires, même si cela retarde un peu la perte de poids.

Limiter les aliments riches en graisse de constitution → Choisir les viandes et les poissons les moins riches en matières grasses (< 6% MG) : côte de porc dégraissée, escalope de veau, filet de bœuf, cœur de rumsteck, poulet sans peau, dinde, steak de bison, steak d'autruche, cabillaud, merlan, sole, dorade, filet de perche, bar, espadon, jambon blanc dégraissé...

2 fois par semaine : consommer un poisson plus gras (saumon, thon, sardine...)

Alterner : viande blanche (3 à 4 fois/sem), viande rouge (3 à 4 fois/sem), poisson (2 à 3 fois/sem), œufs (maximum 6/sem).

Sélectionner les produits laitiers → Choisir des laitages demi-écrémés car ils sont moins riches en graisse mais préservent une quantité de vitamines D : yaourt nature, fromage blanc à 20%, petits suisses < 20% MG, lait demi-écrémé.

Limiter la consommation de fromages car ils sont riches en graisses saturées.

Bien choisir ses matières grasses → Limiter la consommation de beurre et de crème fraîche. Préférer le mélange huile olive/colza : l'huile d'olive pour les cuissons, l'huile de colza pour l'assaisonnement. Il ne faut pas supprimer les huiles → consommer au minimum 2 cuillères à soupe d'huile de colza par jour.



Et en ce qui concerne l'hydratation ?

Toujours bien s'hydrater et suivre le plan hydrique.

Une restriction hydrique a des conséquences importantes sur les performances. Une perte en eau de 1% du poids de corps, correspondant à la sensation de soif, réduit déjà les capacités physiques et intellectuelles de 10%.

Cas particuliers : pour un sportif déjà bien hydraté, ayant un pourcentage de masse grasse optimal, une perte en eau de 2% du poids de corps est tolérée lors de compétitions capitales comme les championnats du monde, tout en sachant que cela aura des conséquences sur les performances.

Exemple : pour un sportif de 60 kg, cette perte de 2% d'eau entraîne une perte de 1,2 kg.

En dehors de ce cas particulier, une restriction hydrique est à proscrire !

Puis-je prendre une collation lors d'une perte de poids ?

Les trois repas proposés peuvent être pris en 5 prises → petit déjeuner, déjeuner, dîner et une ou deux collations.

La prise d'une collation doit respecter certaines conditions :

- Elle doit être suffisamment éloignée des repas principaux (2-3 heures).
- Elle doit être prise au moins 1h/1h30 avant les entraînements ou dans le quart d'heure qui suit l'entraînement si le repas n'est pas programmé dans l'heure.
- Elle est obligatoire quand deux repas principaux sont éloignés de 4-5 heures.
- Il est possible de scinder les repas en deux prises : par exemple, le fruit et le laitage du déjeuner peuvent être conservés pour la collation de l'après-midi.

Je n'arrive pas à perdre du poids pour rejoindre ma catégorie, que faire ?

Votre pourcentage de masse grasse est optimal, votre comportement alimentaire est exemplaire et vous avez encore du poids à perdre : il est impératif de changer de catégorie de poids !

Persister dans l'idée d'être dans une catégorie de poids inférieure à son poids de forme, entraîne l'installation d'une restriction alimentaire et hydrique incompatible avec l'exigence de la performance.

Elle a pour conséquences : une déshydratation, un épuisement des stocks de glycogène donc d'énergie, une utilisation des graisses donc une moindre efficacité des entraînements et une dégradation des protéines musculaires.

Attention !

Ne **jamais** consommer **moins de 2 000 Kcal** par jour afin de fournir à l'organisme tous les éléments essentiels. **Une supplémentation ne peut pas compenser une restriction alimentaire car rien ne remplace la complexité des aliments !**

Ne pas sauter de repas.

Une restriction alimentaire entraîne un épuisement des stocks d'énergie, une dégradation des protéines musculaires : **elle est incompatible avec la performance.**

Une restriction hydrique entraîne une **perte des capacités physiques et intellectuelles**, et peut avoir des conséquences graves si elle est trop importante. Transpirer ne permet pas de perdre de la masse grasse, car la sueur n'est que de l'eau : il faut donc bien se réhydrater.

S'entraîner à jeun est absolument à éviter car cela provoque :

- Un **épuisement des réserves en glycogène** par manque de substrat énergétique et donc une sensation de fatigue.

→ Une mobilisation plus rapide des graisses mais avec un mauvais rendement et donc une **moindre efficacité de l'entraînement**. Une **dégradation musculaire** qui entraîne un temps de récupération plus important.

Exemple de plan alimentaire et hydrique :

Au réveil		1 à 2 verres d'eau
Petit-déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> → Un laitage : 1 yaourt nature ou 100g de fromage blanc (20% MG) ou 1 bol de lait 1/2 écrémé. → Une portion de fruits frais. → Un sucre complexe : 1/4 de baguette ou 2-3 tranches de pain complet ou plus en fonction de l'activité. Miel ou confiture ou une petite portion individuelle de beurre. 	Apport hydrique : eau, thé, café
Matinée		1/2 litre par petites gorgées
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> → Une portion de crudités assaisonnées à l'huile de colza. → Une portion de viande blanche ou viande rouge ou poisson, ou 2 œufs (maximum 6 par semaine) : portion de 60 à 140g < 6% MG. [Avec entraînement : 2/3 de légumes cuits et 1/3 de féculents ou 3 tranches de pain ou 1/4 de baguette complète. Sans entraînement : 3/4 de légumes cuits 1/4 de féculents.] → Un laitage : 1 yaourt ou 100g de fromage blanc ou 2 petits suisses. → Une portion de fruit frais ou une compote sans adjonction de sucre. 	2 à 3 verres d'eau selon sa tolérance.
Après-midi		1/2 litre par petites gorgées
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> → Alterner viande blanche ou rouge ou poisson ou œufs. → Légumes à volonté accompagnés d'1/4 à 1/3 d'assiette de féculents ou l'équivalence en pain. → Un laitage : 1 yaourt ou 100g de fromage blanc ou 2 petits suisses. → Une portion de fruit frais ou une compote sans adjonction de sucre. 	2 à 3 verres d'eau selon sa tolérance.
Soirée		1 à 2 verres d'eau

Rédaction : Véronique Rousseau, Professeur de sport, Diététicienne-nutritionniste INSEP.

Auteur du livre : "L'alimentation pour le sportif, de la santé à la performance", éditions Amphora.

Conception graphique : Cithéa Communication / 2009

Illustrations : Véronique Figuière

AVRIL 2009

Pour en savoir plus :

INSEP

Institut National du Sport et de l'Education Physique

11 avenue du Tremblay. 75012 PARIS

01 41 74 41 00 / www.insep.fr

Véronique ROUSSEAU, professeur de sport, diététicienne-nutritionniste

06 09 42 50 48 / veronique.rousseau@insep.fr